

Nordic Walking im Berner Oberland Regelmässige Nordic Walking Treffs



Nordic Walking ist ein gelenkschonendes, Jahreszeit unabhängiges Training im Freien, ideal auch für ältere Menschen. Das Immunsystem und der gesamte Bewegungsapparat werden gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und die Mobilität bleibt länger erhalten.

Sportliche, bequeme Kleidung, leichte Lauf- oder Wanderschuhe und ein paar Nordic Walking-Stöcke (welche auch ausgeliehen werden können) reichen als Material für dieses Training aus.

Es bestehen verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Stärkeklassen. Unverbindliches Schnuppern oder Eintritt nach Absprache mit den Leitenden jederzeit möglich.

Thun

Tag Jeweils am Dienstag
Zeit 09.00 bis 10.30 Uhr
Kontakt Hansjürg Bähler, 079 132 51 60
Treffpunkt Parkplatz Schulhaus Allmendingen

Frutigen

Tag Jeweils am Montag
Zeit 9.30 – 11.00 Uhr
Kontakt Dora Wandfluh, 033 671 27 25
Treffpunkt Parkplatz Sportzentrum Frutigen

Interlaken

Tag Jeweils am Freitag
Zeit 9.00 – 10.30 Uhr
Kontakt Brigitte Mathys, 033 823 01 66
Treffpunkt Eingang Bödelibad, Goldey, Unterseen

Preis 10er Abo CHF 70.— (übertragbar)
 Jahresabo CHF 220.— (persönlich)

Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

